

افلادى حبايب فتلبي

ألقت بي الصدالة ، على طريق کوبری التحریر ، یوم عیسد السويس ۽ ولم اکن آئمنسور زحاما رهبيا بهسك الدرجة ، الناس لا يسجون فوقالارصفة، الها في طول الشارع وعرضه، وهم ايضا مملقون فوق الأشجار والتعاليل والاسواد ١٠ البشر و کانه نمل ۽ يقطي کل شيء ۽ لدرجة لا تمكنك من دؤية أي مبالقة على الإطبالاق ٠٠ دجال الشرطة قوق الغيل الابيض ، يتعركون على مهسسل ، وفي هدوء ۽ السمسيارات آزحف بيطاء ، وكانها لا لسيسج ، وسيارتي التي تنافس سيبارة جدو (عزيزة) في القدم ، ومكانها التاسب ايضا التعفيء احرجتني وسعة الناس بمليون جنيه , فلد اصرت على عسام العركة ، واعلنتالعصيان اكثر من للات دقالق طويلة جدا . . وكان معنى احتجسساجها موكب هائل من العربات ودائي لايتقدم وبيب ٠٠ من كل الجاه ٠٠ وكل هذا يسبب مباداة كرة اللهم يين الاهل والبادستيك ، ودغم حيى الشديد للرياضة ، واهتمامي بممارستها ولنسجعهاء لكنتي لم افهم معنى ما حدث،

ومن أكثر من تصف سياءة لتعبو الشمسمادع والكوبرى بسلام ٠٠ وفي اليوم الشاق جلست اتابع مساراة العسلة وسيميا ٥٠ وليت من تقيياد الرياضة ، ولكن بالقصل فريق المحلة كان اكثر من مبتال --ولم يعجبني أبدا تمسسوف H الكائن H الجهول الذي نزل ارض المعب ليخطف ما قيل عته ، انه حجاب حارس عرمي سيميا ٠٠ ليس من حقه نزول اللعب ۽ وخطف الرزقسة او العجاب الذى يتفاءل به صاحبه وقد ثبت لنا بعد دفائق ه أنه لم يستطع ان يحمى هرماء بل دخلت الكرة كالقديقة ذات الرمى ٠٠ فالعبرة دائما بالجهد والعمل ، وليس بالاحجية -

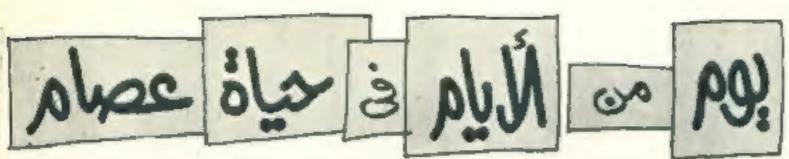
العجيب انتى وجدت نفسى في غاية العماس والانقصال اصلق واهلل تعاما ، حمي يصنق اولادي للاهل ، ومع هذا اؤكد انثى لست من مجاذيب ناد معين ، ولكثى فقط تحيست هذا العبساس كله لاثني من مجاذیب مصر ۰۰

کل حین تعدر ، ولکم ،

ماما ليش

田田

田田



السيد تحسن"أبوعلى ده- خلاهرة غربية جدا تستعق الدراسة فعلا .. السيد ده نمرة إنما تقيلة قوى إ .. ولد إنما حركة بصحيح ا سنظرة في منظرة ، فأكرنفسه حاجة مهمة خالص إ ومش بس كده تكمان عنده القدرة إنه يقنع الناس بأنه ما فيشمنه .. واحد أوحد وحيد التنكله من بقلال ودايما أنيق، رياضي نمرة (1) على المنتقدة والمنافق المنتقدة المنتق فيهاكرة ، وبطل سباحة ، وأخذ دروس مصارعة يابانى، وكان ناوى بتعلم كاراتيه .. بعنى باختصار بتاع كله ، ومشيئه بتقول الا أنا أبوعاى"! - ونظرته بتقول ؛ أنا "أبوعاى" !! ...

على العموم .. إحنا ورانا إيه ١٤- السنة بطولما قدامنا .. نفان فيها المقالب ونهندس وغفظط نفاية مانشوف "أبوعلى مده متين بصبحبح والرّائ كلام ٥- وكالعادة و ترق اجتمع أركان حرب الشرّة للنخطيط القلب سريع ، إنما مرتب زى السيد حسن ، وطبعا استعملناجيع ككليكات النكام والسرية علشان ا المقلب عِملَقُ أَكْثُر ! .. وفي اليوم المُعدّد ؛ وفي ساعة الصهقر دخلنا غرفنا في هدوه (- وبدا السيد اين " ينفذ الخطة

* المنفق عليها - دخل سريره الله قدّام سرير "أبوعلي وبدأ يتنتب ويحكى له عن تاريخ مبنى المدرسة اولنه الله كان بنيت واحد من الباشوات بتوع زمان ، وارن عم "عَمَّان" البواب حَتَى له مرة الن فيه شبح بيزورالبنى في بعض الليالي ، وطلب من "أبوعلى" ما يتكلمس

1) LEV

23 Cui

all G

أبدًا في الموضوع ده ، أذن أبلة "أمينة " مانعة الكلام

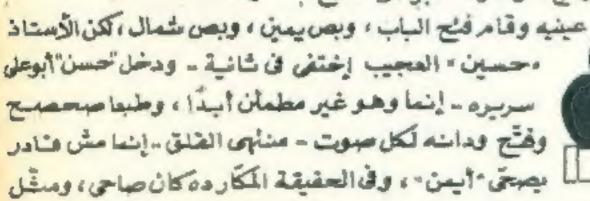
فيه بسّاسًا .. والدّ الأولاد الصغيرين بيضافوا ، كن طبعا أنا وابنت كبار ، علشان كده من مكن نصد ق النخريف ده ، هو معقول فيه شبح يقطع النور ، أويشد الفطا من فوق واحد سايم ، أو يستخبى في الدواليب والجا مات؟ - معقول إنت تصدّق الكلام ده؟ .. رد "أبوعلى وهوبيلع ريقه بصبعوبة ، طبعا لا - طبعاده تخريف ! - والدليل على كده إلى بقالى أسبوعين ثلاسة

معاكم، شهرتقريبا، ولاشفك شبح ولا ..." ردُ أَبِعَنْ ۗ بِسَرِعَةً وَقَالَ لَهُ :

- على العموم .. أنا نومى تقيل - ولا يقكن إحس بأى حاجة لفاية الصبح، وتصبيح على خير ١٠ ...

وعمل نفسه ناجم - وبدأ الأسستاذ حسين " بمشى في الطرقة ، وبعلصوت

برجليه - فعلا كات الصبوت مزعيج .. وإخونا "أبوعلى" فيتح



إنه نايم مضبوط ، وبعد شوبية لما اطمأن حسين، إن ابوعلى دخل السرر، وغمض

حصلت - ولناحكي لأيمن أصر إن كل الحواديت دى خيال ، وإن خيال "أبوعلى" واسع ، وينفع مؤلف روايات بوليسية ١-وقف اليمن " يفرك عينيه ! وراح يدوّر على شبعة شايلها إحشياطي لا النور ينقطيع - فصرخ " أبوعلى " : " إوع تسخرك من غيرى مانسبنيش وحدى .. رجاى على رجلك " - فقال له أيمن : " طيب هات إيدك نوصل للدولاب علشان أجيب الشمعة ".. وفي طريقهم للدولاب .. المسكن " أبوعاى" الشنكل في شنطة "أيمن " .. ووقع من طوله أو من خوفه، وفيع

> عينيه ، رجع تاني يعمل نفس الصوت .. والصدقة العجيبة إن النور ينقطع في اللحظة دى بالدات، واضطر أبوعلى يقرب من "أيمن" ، وحاول يصحّيه قوم با أيمن شوف إسه الأحب حصل ". وأيمن" والإهوهنا .. وأخيراعمل إنه بيفتح عينيه من النوم بصعوبة .. وقال لأبوعان" :

"بااخي نام .. ما تبقاش خواف النتح تعبد ق خوافات عمامان برضه عده (ناكث باسليك - احتبر اللي قلنه كله حدوشة قبل النوم، واعلمعروف ادخل سريرك بقي علشان إنام " ، كن محسن

قال له: "طيب بس النوركمان انقطع ". فرد عليه "أين" اليه يعني إ - فنار السبقة زارالمدرسة الليلة دعاا نام بتى باخى وبطل كلام أحسى أقول للأولاد كلهم إنك خواف طبعا الكلمتين دول ، كانواكفاية علشان السيد "أبوعني" يسكث خالص ويد خل سريره ، ولمّا تغطى

بدأك المرحلة الثالثة من النعظة .. سيادتي شخصياً كن مستخبى عَت سرير " أبوعلى" ، وكنت رابط البطانية بدوبارة ، ومسك م طرفها الثاني في إيدى ، وبدأت اشد الدوبارة بالراحة ، (وطبعا بدأت البطائية تنسحب شوية بشوية من على جسم السيد تحسن ابوعلى 4 بسرعة يسحبها وبغقلى بها نفسه

> ولاسة كمان اكن بعدشوية اشدهاتان، عملك الحكاية دى مرتبن ، بعد ها صرخ ، لأن

البطائية مش مكن تعمل كل ده لوحد ه ، وكمان النور معلني ؟ طيب يستوف إزاى ١١- المرة دى قام وهز أيمن " وفعد يَرجَاه ويتوسّل له ، * قوم يا ايمن "١- إصبى يا أخى الله يخلّيك ، وشوف اللي جرى لى " - " أنيمن " نط وكأنه صحى وهو منزعج ، وقال له ، " إيه بس ٢. فيه إيه ٢ - الليلة دى يظهر مش ناوية تفوت على خيرا إنث مزعج بصمعيح ١- توبة إن كن أنام معاك تاني في أودة واحدة! لازم اطلب نقاى من جنبك ".. رد احسن" وهوبيرعش ا وطيب بس قوم شوف لناحل دلوقت ، الدنيا ضلمة ، وفيه حاجات مشطبيعية

"أيمن "الدولاب ، وأخيرا ولع الشمعة ، وفي اللحظة دى .. فوجي * أبوعاى " بمنظر عجيب ١١- مخلوق طويل لابس أبيض في أبين . من خوفه افكره الشيح ، ومن غيرماييس مسرخ

وقال ا الماما سياهاما وطلع يجرى ، تقول عشرة في رجليه ، وطلعت أنامن عَت السرير أقيقه ، وأين وحسين وخالد وبقية الشكة دخلوا الغرفية وهم فطسانين من الضحك ، ومحمد جرى يسرعة ورا العسن الحسن يصبي بفية الداخلية ، وأبلة "كرية" إنتجى لنا وتبقى ليلة مش فايلة فعلا !!

بعد النور ما ولع ، وقف يصام منظره ، ويرثب بيجامله، وقلحناله الدولاب علشان يشوف

إن الشبح اللي خاف منه مش أكثر من أوارول" أيمن" عليه ملاية سرير، وحشيناه بكل هدومنا وشراباتنا، وراسه كرة قدم، وليسناها شراب دادة ربيب ورسمنا عليه وس بني آدم .. وكانت دى فرصتنا مضبحك على سيء حسن" اللي عامل تفسه "أبوعلى" ، وهو واقف في وسطنا يعض شفله من الغيظ ، وفجأة سمعنا صوت ابلة كرية " الظاهر إن الجرى والهيصة ازعجوها - دخاك أبلة كرية " وسألتنا : " حضراتكم عاملين إجتماع في نص الليل والد إيه بالضبط ١٠ - مواعيد النوم الازم تحترم ١٠ الكلام ده واضع ومفعوم شاما والركر و ... وحاول أبوعلى يشرح لما إنماهي سبقت وقالت ٢٠ بكره ما فيش فسحة علمًا لَمُ كلكم - وكعان دى آخر مرة اسمح فيها بالفوض دى اتفضلوا - كل واحد على سريره "... خرجناكل وأحد وراء الشافي ، وكل واحد فينا يقول : " تصبح على خير يا "أبوعلى" .. ومن غيظه ، رفض تماما يرد على أعب واحد فينا - باترى ناوى يرد لنا المقلب - لا - لا أظن هوفاكرنفسه مين ٢٠ - "ابوعلى" يعنى ١٠ >

والمناع الخبير

سيناديو، ماماليني رسيح حج دنين



















الصفر! سيناديو ا بوسف جبرا فر دسوم ا محد قطب

للبواسل أجعدها وصعيبون كثيروك ، منهم شريف الذي يقيم مع أسرت في فيالرصغيرة وجميلة في منطقة الأهرام ، رقد دعا هم ليقضوا يومين عن منيا فت ...



سمان "باسل" أكثرهم جرأة في ركوب الخليل ، لأنه كال يقرن كثيرا











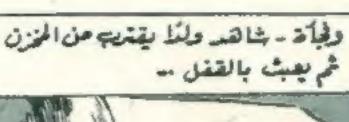






















والتي اللص بالمسروقات وإنوفع هارّيّا..

ويهدفليل كان اللص جزج بفنيمته، وعر مازال في مكانه يراقب



1 Club

وكانت هذاك مقاجة في انظاراللص ..



عواة تمارف فوزى فتحى محمود .
٧٤ ش محلة السوق - باكوس - الاسكندرية





أيوه - من ساعة تقريباً

في الطربيق اللي يوصيل

استدبيومصبسر!



كان " باسل" ويشريف" توسطا لدى العم شلجت .. ليعظوهن الولد ، حتى لايضنع مستقبله ، على أن يعظم بالتوبة







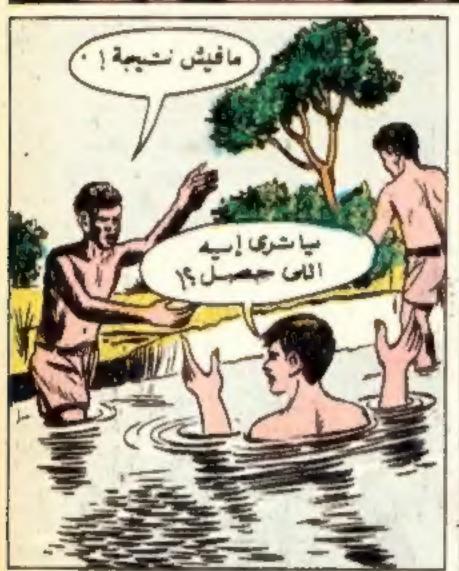










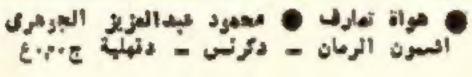






















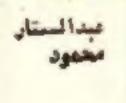


































عواة تعارف العبد ابراهيم على ،
طرف الناجر عبد الفتاح على حزيرة سعود - الحسينية - شرتيا

















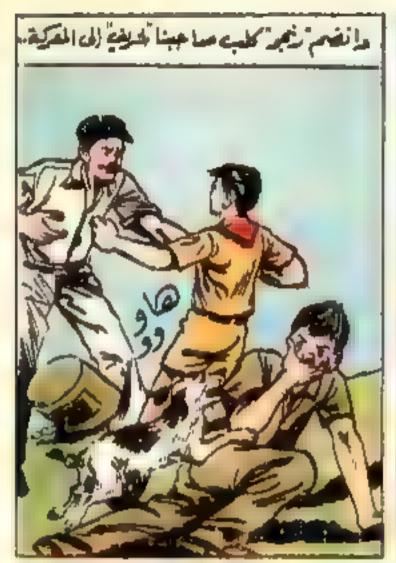




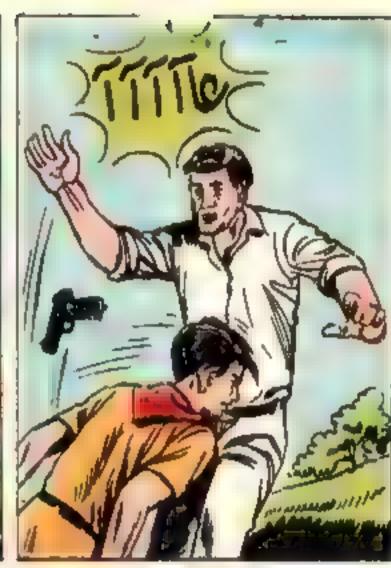


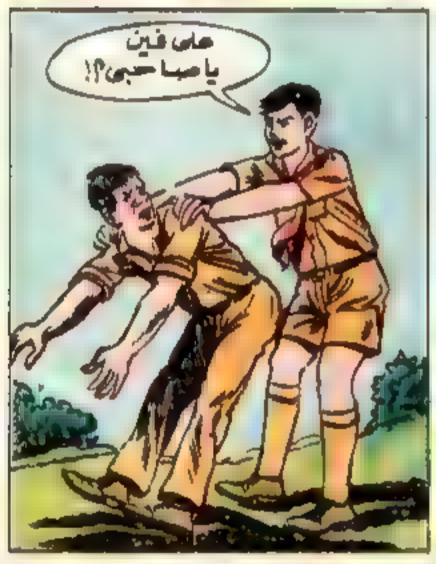
ادود







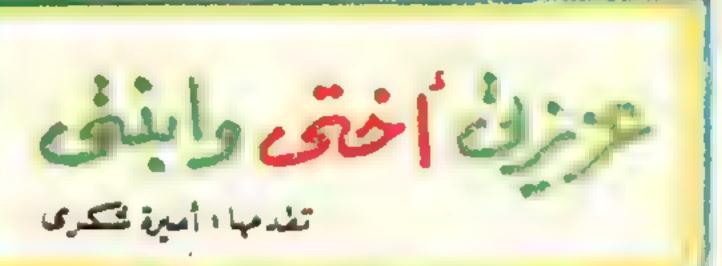














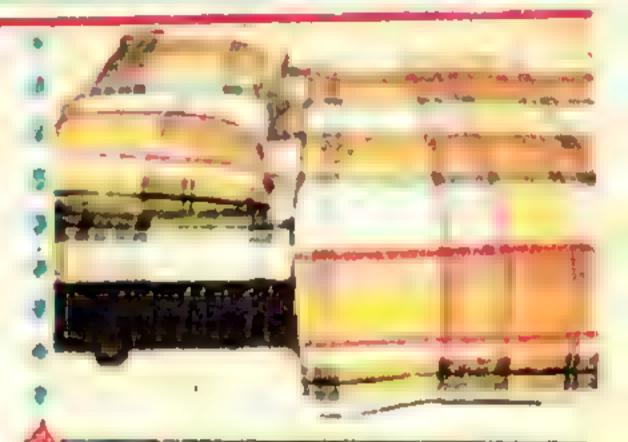
غرقتك * جزءمثك،وتدل على شباهسيتك ، لذلك يجب أن تكون والمسا منظمة وانبقة ، واعرف شيقميا تادية ابنة صدينتي ، جلست تذاكر ، وغرفتها مقلوبة راسا على عقب ، وفجأة وارتها صديقتها . . ولك أن تتحوري ما شعرت به نادية إ ولملبواه الخاص ، لقرفتك ، اعجبتني هسده اللكرة . . غطاء للسرير ، وملاءة ، واكيأس مخدات من قماش مربعات ۽ متوفرة في أمسسسوافيا ۽ وتأسعار معتولة بم المم دالما الفكرة .

مناذا تفعلانا ليو ٠٠٠

یاست البنانه ، لو فرض وگان لدیك خبو غیر طازج . . وعصافع العدة بدأت لصوصو ، وصعب الحمسسول على خيز طبيسالج . . الن مسادًا المعلين 11 .. بسماطة للى رغيف الخبر في قطعة من القماش المبلل ، والركية ٢ دفائق .. لم ضمى الرغيف في الغرن ٢ نقالق أخرى . . وسوف المشاك التتيجة " سيخرج الرغيف كالطالج لماما

501 .. , Sie .. , Sie !



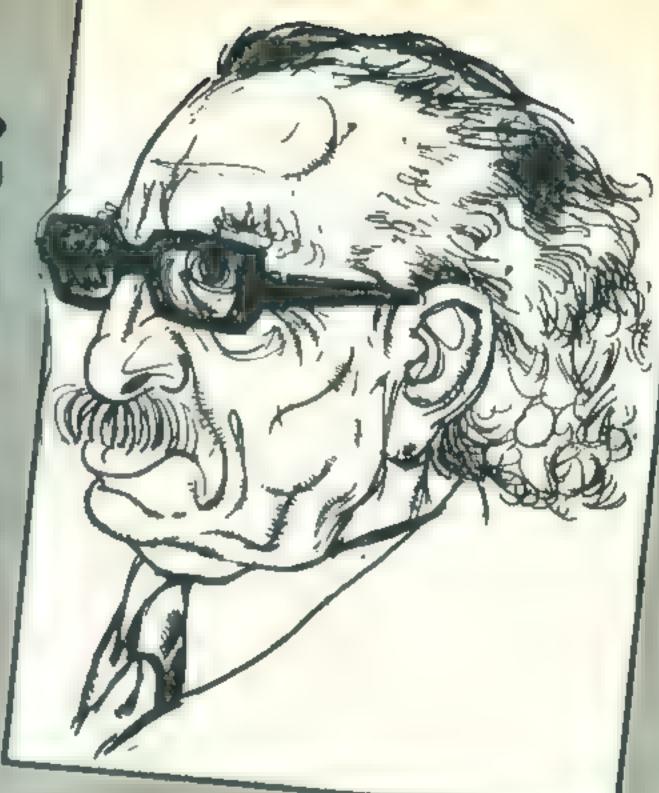


جي للسئيب

هل تشکین من وجود رموس منسوداء فی وجهك ، وبعض الحبوب في جبينك أ اقلى عليها في وقت قصي : أولا أرفعي شعراء عن جبيئك ، والسلى وجهسال مرة في الصباح وأخرى في المساء بالمسسابون ، ثم جففي وجهك برفق . ادهني الحبوب بقطنسبسة ميلكة بالسيرتو الابيض . ولا تبالغي في ذلك هتي لا يلتهب وجهله .

اقضى على الردوس البيوداء بلف شيمرتم





بدء اهتمامي بالأدب والمنن

. رئد عن ابي هيه للادب و. الا كان صاحب فعد -معلومه ، وهراءات غزيره في الادب والفلسفة .. وفيد ورنساعته مكسه عامرة بأمهاب الإدب والطلسفة .. وفسد طغولين احضر في أبي شبيخا يحفظني العران ، فأعجب بعنوته واخلاب افلده ، إما بادر المنعامي الحاسمي بالمن قعد کان بوم هیطب بعدیته دسوق ، وکان اس بعمـــل قالهما بها ، وهمشرت مع ابن عرضا قدمته احسمادي الفرق المسرهيسية لروابه « روميو وجوليه " ، فلم افهم منه سوی البیسارزان بالمستوفی ، وکان اول ما صنعته في النوم السياليان كسرت يد الكنسة لابادل بها خادما كان دئــــدنا ، وتصادف ان كان هذا الخادم من رواد معون بلدی ؛ به شاهر بریابه بروی فعسه dayer to al

ومرضب والدس مرضا الزمها النراش مدة طويلة ، من هذه النصص التبعيدة. فكانب تتمملي بفسراءه الدرايلة وليلة ، وعشره،وهمزه البهلوان ، وتحسيوها من القصص ، لم نفص ما شرؤه على ، وننفتن فيسرده، وكان لهلا فقسل كبير لوالــــدس لا ينكر في نمو خيالي منيذ الصغر ، وهن شفيت امي لا ينكر في نمو خيالي منيذ الصغر ، وهن شفيت ابحث عن المصنص والروايات واعتكف على قراءتها بسرعه ، دون ان بوقعنی مالا افهمسه من کلمات ، فکان دلت سبا ق العالي للمه المربية فيل ان النظم في التعليم •



السشراب شرسيتول عسالأدبيب الكبير

مصيطفى عسمسود

ولدت بالإسكتمرية . الله بالرب عام 1970 نعد حصولي على السياسي الحدوق من مدرسة الحدوق . عينس وكيلا للنائب العام

في الإرباف لدة خمس سنواد، ، ثم استقلت وعشب ويرآء هي ظهر اول کتاب لی ، وصد ــو مسرهيه الأاهل الكهب " سنه ۳ ۱۹۴۳ ، تم ۱۱ شهر زاد ۱۱ فی

• شعل شعاطى الادبى مختلف

فروع الادب في الرواية الطويلة والعصه والمسرهبه والمالة .

● اللب الثر من خهسسي التاما ، ترجم الثر من عشرين منها الى الانجليزية والغرسية والروسية والإيطاليه والإسبانيه والالماسة والسويدية .

• مثلت روایایی علی معظم

ا منحب وسام ((قسسلان

الجمهودية " تقديرا لحسلماء فلادب والعكر عاع ١٩٥٨

ابها تعيش في عقلي باهدائهـــا وتبخصيانها ٥٠ بكل خطسوطها وتقصيلانها وو هني اراها هيه منحرک فادره علی آن نعیش ده ثم السبها كلها وفي مدة بسدطه حدا وولد الركها سيستواب دون ان اسجلها .



سنسة البطاطس

كنت وكيل نيابة دمنهسرد ءافيم في شمه بشاركي فيهسب ثلاثه فضاه اخرون ، وكان عندما خادم جاهل لا بعبسره معنى النظافة ، رضيناً به لرحص أجره وقوضنا أمرنا لله . فكا نستيفظ ميكرين وتطهو غدادنا بانفستا دهين ناسمن نظافيه ، فيسل ان فَتَنَاوَلَ فَطُورِنَا لَم تَحْسِسِوج إلى اعمالنا . وكان اكثر ما يظهسر في تلك الإيام هي صيئية البطاطس لسبوله صينتها . فكنا بلعي البطاطس ،، على الطماطم ،،على البعدل ،، على اللحم ،، وترج بها في القرن ، وهذا كل ما في الامر! وكان احد العضاة الثلاثة الكولانهما ، فكان بجود على ((مناسنا)) و بدب بده في طاجن البطاطس الساخن وبلتهم كنل اللحم البهاماوهي ساحيه ، وبعن تنفيسرح متحسران على نصيبنا الذي يخطي سرعة في جوف زميلنا ۽ فيكان عملية الخطف هذه واللهفة عسلىقطعة ولو صغيرة من المسسسية



الشقاء الانسسان ؛ ان

اهب ابطسسمال القصمي: عنتسرة الذي تحدى الإخطار في سسيدل 40.44

ن احب شخصسیات التاريخ الى : عمر بر الخطاب الذي قرن علامة الحكم ببسماطة المعاكم ،

• واهيه يطبيعالات الداريخ : غديجة اول من تأمنت بالرسيسول . 🕳 المسيحة التي

القدلها : الكفاح أرسييل معك عظيم .

و اهب ل امندقائی : النسامح

🕥 اکبر هیستویی :

والسمادة التياحلي یها : آن اری هیائی قد ثغمته بشيء ء

 الأون الذي افقه اله* لون السماد .

🌒 الزهرة التي اهبها:

"الطبيبالر الذي + Combines

المقبلة : البقساء اذا فهمت ما نقوله .

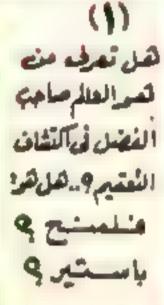
• القض الإشسيداء الى: الإستفناء بالتلام

من الإنتاج . ان امبش فيه : في اي مكان يقاس فيسه الغن واللكر والحرية .



صديعي العربي :

يسعدن أن أشهم لك الحلقة الأخبية من مصابقتنا الكبية " العالمبين بيبك - ينتمن أن تكون قدامتملعت بالمسابئة ء وأن تسعداكثر بالغوزريا لما يُزهُ اللي تغنا ها.. ويسوف يتم فرزالاستمارات ، خورتسامنا لها ، چن طرق القيعة موف اختار الفائزين رخط معيد والى اللقادمع مسابقات صاحبك : سمير







(8) رواسة الأسيام-من هومؤلفها

عبابس العقاري وكؤروطك عساين 🖣 عبالقادرالمانات ؟

أرجو صدياني .. أن تقرأ شروط السابقة ، والإجابة سوف لسجنها على استمارة السابقة التي توزع مع هذا المدد : ۲ غوفمبر ۱۹۷۶ ·ه.

ا بد اخر مودد لتصلم الإجابة ، ٢ توفعير ١٩٧٤ ه ٠

؟ - تظهر النبيجة في عدد الاحد د يناير دارو؟ . . ؟ - كوبونات المساحة الإربعة ، أرجو أن للعبلايسا

) - من حق كل حيديق أن يشترك بالإثر من ردير ولكن الغول يكون بجائزة واحدة لتعطى سمع أكبر فرصة لاكبر هدد من اصدقائها بالقول .

 ۵ - اکتب على الظرف هسابقة : « العالم بن بديله » ر. دار الهلال ١٦ شارع محبه على العرب - القاهرة ..



٦) من هو البطال الذي انتصري حطين إ



عصرف بن العاص ؟ 📲 صبلاح الدين ۽ 🚦 خالد بن الوليد ۽













تمثال الحرب هل هو في مندينة والمشتفث بم نیوبیدایات به لوس انجاؤں ؟



🐒) هل تعرف اسم أصغربستباعة عبرت المائش 🔊 شل هي و بعارج الرفي ٩ عبلة غيري ٩ - محرونه ١٠ ٩

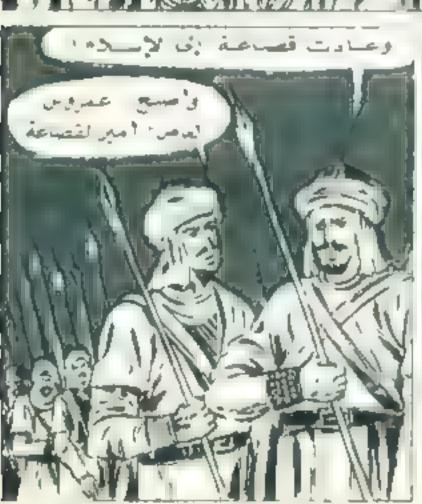


(٥) هذا اللهعب كان من أشهر مجم كأس العالم في كرم العدم تس لفركره بن ٩ - أ دمولار ٩ - أ دبيكنبا در ٩

Calali Lidio Calaba de la Calab







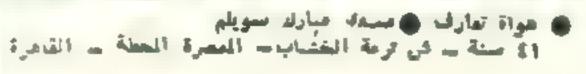
















بعث الرسول عليه السلام عمرو بن العاص لدعوة علك البحرين الى سينابو: ريزى غليل الاسلام ونجح السفير العليم (اعبرو بن العاص)) ، وبشر الرسبول ريوم: صدقطب الاسلام ، فعينه مسئولا من شسئون الزكاة وظل كذلك الى الرسول وبه في وبيع الاول من السنة العادية مشرة للهجرة ،













حكان " أبعكبر" قدلمق بالرسول، فجاء الخليفة " عمر بن



السلام والأمان - أرجو ألا يتسام العُدش









M.514

شخصية معروفة جدًا ...

كتبنها، سهيرهداللطيف ، رسوم الجدالتهامي





















هواة تمارف وطارق عبد الجميد صلحه
ش أبو شرف الدين زفتي ب ج ، م ، إ

































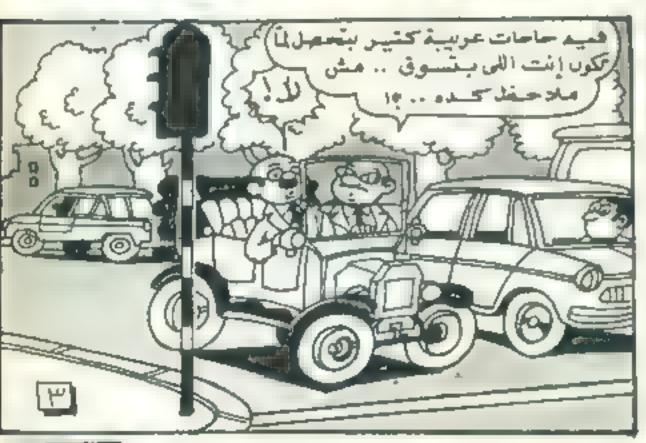






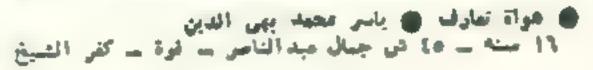


سمعت الإحتراع العجيب دد؟









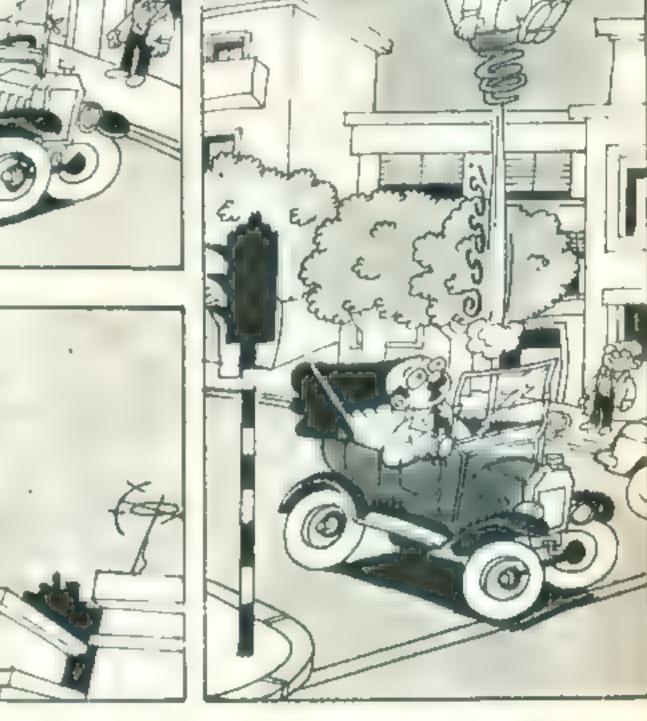






































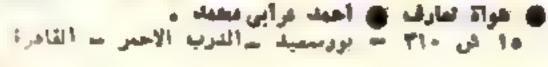




































ربياضة المشى الجرى العدو

فنن له فتواعد وأصول

صديقي .. كلمة المستدو تعتى الجرى .. وهناك فسرق بين الجري والشي وو المنطوة العادية كيالعرف، أعاق الجرى فتوجد مرحلة سمى بمرحلة الطيران .. فسيافات المدو اقصر مسافة هي ..! متر بعظمها المداءون في زمن يتراوح بيناده - ١١ لانية ، وهو الفرق بين المستوى العالمي ومستوك البرجيب الثانية ، ولذلك تلقى على ماتق المداء مساولية استفلال كل القوى الكامنةلديه، وتوجيهها تعو الوصول الي اكبر مبرعة ممكنة .

صديائي .. هل لريد ان تكون عداء مهنازا ؟

الأن تمال مني في جنسوله سريعه داخل مضمار البياق لتعرف على الطريقة السليمة للمدو :



\$ من قام ، وأسينته على الجائط باللراءن بحيث تكون المسانة بين الشطين والحائط ٥ -١٢٠ - ١٥٠ سم ﴾ • • ليادال وقع ١١ لكمين • • مع تنتية خليفة في الركبة ٥٠٠ وبيسدة التمرين يبطاه الميتدوج شبئافتميئا الزيادة السرمة ص

 أب _ تفين التبرين مع اقتراب الشطين الى الحالط يحوالى ووسم ٣ ـ تفس التبرين مع الوقوف في وضع معودي على الأرض دون الاستناد على العالمة ،



عدد قف مستندا على الجالط. ٠٠ ثارن المباقة هنا ١٠٠ مبم فقط لبادل ولمع الركبتين مع زيادة مرعة حركتهما بالتدريج ه

 قتل المسافة بن الشيطين والحسبائط مع التدرج ق زيادة

٦ ـ الوقوف مع عدم الاستثاد على الحائط. ، لبادل رفع الركبتين بزاوية ٩٠ ديجة مع وضع الدراعين بجيب الجبير و

٧ - مل يجسمك الى الامام مع الإستناد على الحائط ويكون يسيد

التدريب الثالث : تقه معندلا تماما ٤ واسميسحيه غدمك من الارض مع يرتع الركبة للامام حتى للامس قدمك المقدة مع فيد المشط 6 كل هادا ووسينتاث لايتحرك د



التدريب الرابع : قف على أصابح أحدي وجليك ء واجلاب ركبة الرجل الاحسرى الى اعلى ما يمكن مع تحريك اللراعين



البدريب الخاصي : مل يجسمك أماما مع وقسيخ قلمك الطنفية وتبادل ارتقيياء الفدمان ، مع ليسادل دفع الركبتين ومرجحة اللرامين في تصنيع بسيط مثل حركة العدو ،



التدريب السادس : الدقع أعامتل التدريب السابق مع زيادة حيل الجسم وزيادة اللهم بالقدم الداغمة واطالة مدى حركة الركبة الامامية واللراعين -

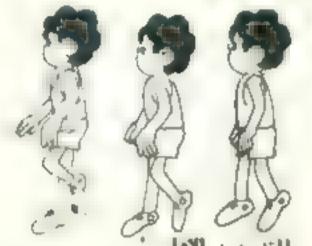
المشيطين هن الجالف مدا صم البسم المدواق مجلك ويسرعة . 🛦 ـ یلی ڈلک الجری مع تیادں رقع الركيتان أماما مع ملاحظييسة تصحيح الإرضياع الحاطثة ويكون هذا التعرين فرق خبيط مستقيم

صديقي ٥٠ همسده الندريات تساعد على مروتة المعاصل وتهيئته المشيلات وتشيط الدورة الدموية.

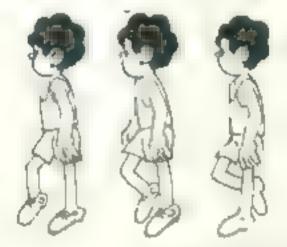
مرسوم على الارض لكل لاعب على

العاب القوى :

اصباديقي ته ن هده التدريات ايضا تقييمية البداد وهي 👬 🦳



التدريب الاول: الجري عثى المتبط معتبادب ومع الكمبين وعدم زيادة رقع الركبة مع استقامة الجسم ووضع اللرامين يحاسب الجسم ده وعدا التدريب أروبه مغصل ألقدم والركبة ه



التعويب الثاثى : المجرى أمانا فلي المسطين ٤ مع لبادل رقع الركيتين عاليا ﴾ مع وضع اللراءين يجانب الجسم 6 وهالا التدريب يقيه عشلات القحسسيد الامامية ومفصل الركبة والقدم .



٣ أسئلة كروبية

التدريب السابع :

مل بجميك للامسيام ليم ارقع الركية اماما مع حسيسيسركه اللراع المكبية والدفع بالقسدم المُلقية؛ وابدأ العدو مع التدرج في زيادة السرعة ويكون العدو فوق حط

بسيشيم و

وبالأحظ في الأدية هذه الشمارين ان يلبس المداء حداء مركة عوتؤدى الموقى النجيل على خطوط مرسسومة بالجيرة ومتوازية ة وبعد القيسان حركة الرجائ تبدآ بتملم حسركة اللراءون ة ومند القانها تربط بين حركة اللوامين وحركة الرجلين ه حركة اللرامين :

.1 ب تبض آمــايع الهه دون لصلب وذلك لتجنب التنسنج المشاي لجميع المشلات الد

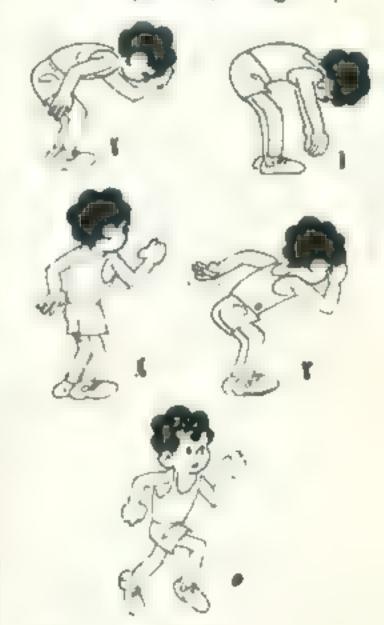
۲ ده الوقيسيوف يعيث تكون المسافة بين القدمين حوالي ٢٠سم مع لتى الجلع أماما واسقل 6 مع تدلى الدرامين أماما .

٣ ـ بده حركة الدرامين متسل حركتهما الثاء الهدو مع حركة الني بسبهطة الا

) _ زيادة سرعة الحركة مع رفع الجاح الى أعلى 🖟

ه بد الولوف واداه حسبسرالة المدرامين السابقة مع صغر واوبة المراقق دا

الكري مأنه التدريبات والانفيل تحت اشراف مدرب ربانی ، بین خيين ومشر مرآث لمبالة ١٠٠ مد دم تدرج في زيادة السرمة ،



س ۽ عل يجوڙ للمسكم ان يسال مراقب الخط المعايد رأيه نيما اذا كانت الكرة قد عبرت خط الرمي بين القائمين أولا؟

. الجواب ؛ فعم •

س نمل يجوزُ أن يقومبضرية الداية ليهم المهاراة فسخمس غير اللاعبين المستركين في للباراة 1

الجـــواب: لا • • ولكن في بعش المباريات الخاصة مثسل الهاريات الخيسسسرية أر

الاستعراضية - يرتب احتضال ليقوم شخص غير مثبترك في المساراة يضربة البسسداية وفي هذه الحالة يلزم اعسادة الكرة الى وسط الملعب ثم بدء المياراة وفها للقائون •

س : عند اعطاء وتتاضاني - أي القريتين ينسوم بضربة البداية ٢

الجواب : عند اعطباء وقت اضافى تجرى قرعة بين رئيس الغرطين لاختيار اهمد لميلي اللعب ، أو أَخَذُ شَرِيةَ البِداية •

الدين بخم كرة بدناشي الدينا

● الو ** صباح الخيد سيادة الفسريق كامل عرتجي ert dampe

_ لا یا افتدم مین عارزه؟

• مجلة سمير •

_ اهلا وسهلا ۱۰ انا ایلیسه خالك والمقروض انكم تعمليسيوا معایا آلو ۰۰ هی الو مقصبـورة على تجوم كرة القدم غفط؟

💣 ایدا 👓 لو انت نهسیم رياشي يبلى ٠٠ اهلا وسهلا ٠٠ _ طبعا انا كابتن الاهلى لكرة

اليد ثمت سن ١٤ سنة ٠٠

● طيب يا خالد •• هجيال تفضل كرة القدم • أو كرة البد؟

- كرة الكم كتشجيع وهيمسة ٠٠ وكرة البك كلعبة أمارسها ٠

لو كنت لاعب كرة شدم ووجدت فرصة أن تلعب في الزمالك الما رايك؟

ـ طيعا لا يمكن ٠٠

من اللاعب الذي تحبه خارج النادي الاهلي؟

ب على أبو جريشة ٠٠

. ومن لاعبى الاهلى؟

۔ زیزو والخطیب رصب دیتے محسن مبالح •

● من الـذي يعطيك مصررفا اکثر ۰۰ بایا ام ماما ۲۰

_ طبعا يايا ٠٠

عل تسبتطيع أن تصميل

مته على اكثر مما هر محدد لك كنميروف ا

احیانا کثیرة ۱۰۰

● کیفا

۔ اپرسه رافقیل ادلعه **

 عمرك وهواياتك يا خالد١٠٠٠ ـ عندى ١٢ سنة ** واغضل هواية علدى هي قيادة السيارات، لكن بابا برفض اتى أسوق داخل القاهرة • •

● ما هي الاكلة المقصيحاة مندك! • •

ـ يا سلام على الملوخيةواللحراخ الممرة • • وجنبهم طبق سلطة •

🗨 طیب یا خالد تمنیاتی لك بان تقود غريق مصد الاهلى فيكرة

ے متلبکر ۰۰ لیکن سیسیادتك اغلاوى والا زملكاوى؟ 🍙 انتا 👓 زی ما انا 💀















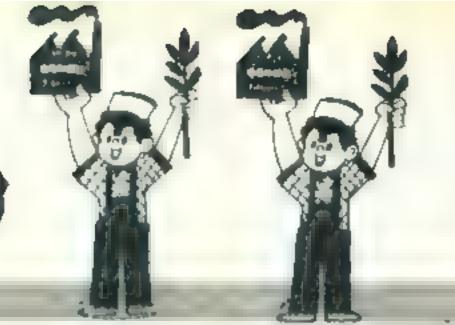












اءالأصدفاء

راعب في الأبطال

سهير ۽ نجيه للکانه ده عصام : متبهون بالتبيسقارة والرح وخفة السندم ء تم تم : بعجبون به لقسوة يجيله مصاحب الصمود للقبر -چسبور د ريز البطسسوله ي الدفاع من تراب الوطن ، مهآ : شریکه ی الکفاح فیسسد الإمداء من أجل الحسبق ء عبد الله البرواد ب الهضيية الغضراء - ليبيا

حسندر فسسترر

فل السوق طويل ، جابابه ابيش ۽ وعمامته خشراء ۽ قماعو\$ محبد زكريا - التصوره יוויין פייים ון השיים ון אישורים י • Light Half It Henry -ناكلها أة فليها مائة لوب وتوب ولا تلبس واحدا منها بزواير ٠٠.

اليس حسن ـ السودان

ه البصل او الكرنب ،

حماسيات

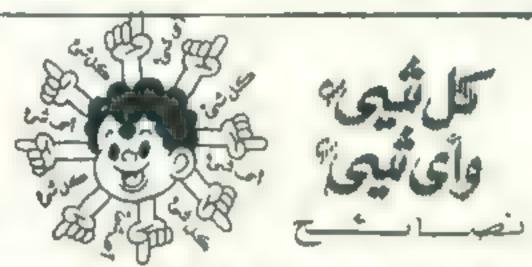
 خوسة يجب الدفاع عنها: الدين - الشرف - الوطن - البدأ - الكرامة .

- خمسة يجب التخلي عنها :

المُعلق - الفنية - المنفاق- - المعانة - الاحمال -

ب خوسة محبوبة ث

الحربة ما التقوى ما الشجاعة ما الصداقة ما السيرة الحسنة . مصطفى شريف - الاسكندريد



- ى عبدما يطلب وجل منك تصبحة ، فهو خالبا يطلب الاطراء والمديح ، 🐞 التصبيحة التي تروقك ، قلما تتقيك 🛪
- و استمع لنصيحة صديقك الف مرة 6 ولكن لا تطلبها الا مرة
- يه اذا اخطأ رجل ۽ فان أحسن ما يكفن به من خطئه هو تعدير
- فيره ٤ حتى لا يقع في نفس البخطأ . نه قلما يرحب الانسان بالتصيحة ، فاحوج الناس لها اظهم محمد الساكت

واقف على الحبسساود

وامجسساد المستدود

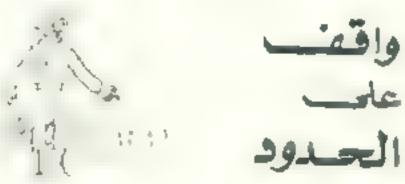
ومن اجيبيل الوجيبيود

وانت وسط البسسادود

وقوة المسيسمود

يا واقف ع العسبسدود





.. على الحدود يا جندي واقف تحبن تاريخنسسا وتعبيست عن بلسيسدنا عبيبيسدونا اللبيدود من أجلشينينا تحيساري متخافش من عسسيدولا وبسلاح التزؤيسسسية النصر لك ياجتنبسندي

واثل معبد نبيه حابد ٦ شارح تيمود ـ قسم النظام ـ الزقازيق ـ شرقية لا جلك يا مدينة الصلاة لاجلك با بهية المعاسن, يا زهرة المدائن يا فدس يا مدينة المملاة ، هيوننا اليك .. نرحل الل يوم ٠٠ تطوف في أروقه المايد توانق الكنالين اللاديمية وتجلو البعزن عن المساجد يا قدس

🍙 کلمات نمتر بها ٫ ترددها وتقتيها ، ويسرتا ان تنشرها تلبية قرفية كثير من اصدقائی .. المتران تحفظوها .. في قلوبكم .



فننات المستقبل



الرئيس انور السادات به رسم العبديق محمسد هدد مواق ـ امياية

مدد مورق ب امبایه

مد ذرة من العدل خير مبدن فنطار من المديلات . د العلم الذي لا ينفسسع كالجهل الذي لا يغر . د لا تكن في الإسادة اقوى مثك على الاحسيسان .

فروان احمد ابو القاسم - جدة

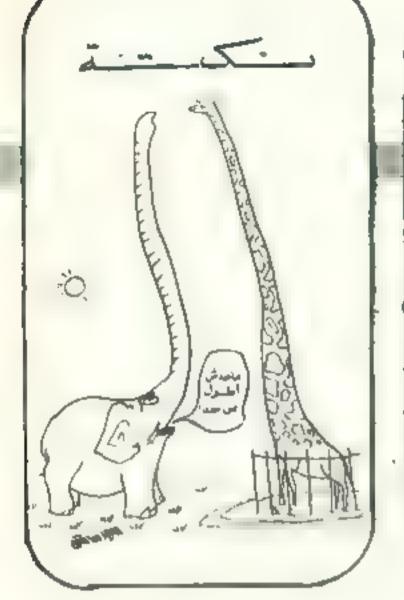
باسم كل حبة دمل ع الفنال باسم كل حبة دمل ع الفنال باسم كل جندى ف جبهة القنال باسمك يا بلادى.. ياكفاح يانفدال لازم ترجع الفنال يرجع العق لاهله مهما الزمن طال ونحفق امانينا بكفاح الابطال

یا همر یاسوافی دایره طول النهای دایره طول النهای یا زهره م الجنه یا اجمل الازهار الله الله الله الله الله اطبب الاهانی یا اجمل والانتصاد والانتصاد السماه هباس المرمی دنجرای به مرکز شربین به دکیلیا



أحب الاطفال

حبيبتي ماما لبني و أن كل ما المناه ياماما لبني هو أن اصبح مثنك ۽ افضى حيالي كلها مع الاطمال 6 لائي احبهم جبدا لماما مثلبا احباك 6 لكن هسل من المناسب ان اقضى كل وقتي الان مع الاطمال 11



إلحس الأصدقاء

معمد على اهيه : لى رسوما اكثر حبى استطيع الحكم على موهبتك .. افراح عبد المؤمن محمد ـ جمهورية اليمن .. شعرك ورسمك بدلان على رقبك ووعيك وحبك لوطنك ، انا في انتظار انتاجك المنوع وتعسيد بنشر الصالح منه ..ه

اقتراح وجيد

اقترح أن تجمل من الرحالات والزيارات الجماعية الاستسباراد الشمية الى مدن المستسبار والنصال 6 مدن القسمال هادقة مفيدة من يعنى زيارات تعمل ويناه وهمل من الجسبل بلادنا الحبيبة 6 وخصوصا نعن شباب المستقبل 6 نرية المناركة ما وأليكم بمض الماومات ارجو انبادتها لمنفحتنا المحسبوبة

ا ـ مؤقف كتاب الدياريومعول المالم » هو الكاتب الفرنسيجول فين .

و لفاء مع الإصدقاء ٤ :

٢ ــ مؤلف كتاب ١١ حول المائم في ١٠٠ يوم ١٠ هو الكاتب المعرى انيس منصور .

٢ ب اصفر مدينة في العالم هي الفاتيكان ۽ ويبلغ مدد سكانها الف المسمعة فقط ، المديع بد فليوب شحانة هيد المديع بد فليوب



رئيس مدياوران الدنيم الدنيا المان الدنيم الدنيا الإدان رئيت التمرير التيت التمرير المان المدين التمرير المدين المدي

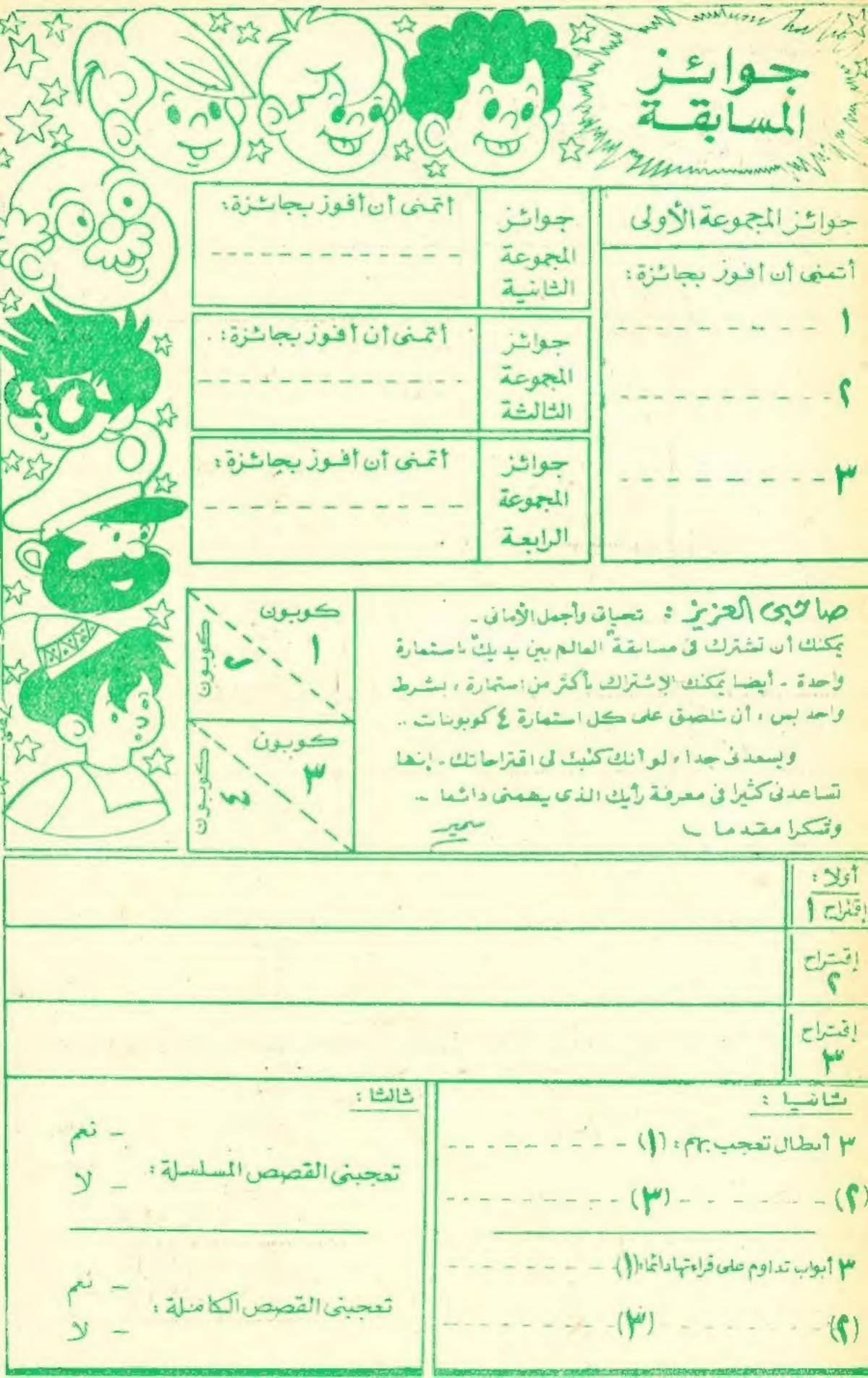
فيه الإشراف المبتوى -- 10 هدا _ ق هدوريه عمر المربية وبلاد انطادى السيرط المرس والإفراني .10 فرشا صافا _ ق ساز الماء العالم 17 دولارا أو و جبهات اسرلية ر والمبية مسدد عفدها ليسم الإشتراكات بدار البائل - ل جمهورية عمر العربية والسيودان احرالة برندية - ق المفارع سيك عمرق هم طربية دار الهائل _ والاسعار الوفيسية الام بالبرحد المادى ومعالف وتكوم المرسوية الامورى والمسجل على الاسعار المحدية عندانكية



ادموك يا صديقى لزيارة امريكا الشمالية « نسمال كندا » حيث نسكن فيائل الاسكيمو فيجو شيديد اليرودة طول العام، والناس يرتدون الملابس الصوفية والجلدية التقيلة واحسدية الجليد كيا ترى في هذه الصورة ..

ومن الاسكليمو تمال معى الى سمهول الولايات المتحدة ، لنخرج في رحلة مهتمة مع رعاة اليقسس « الكاوبوي » ، وحتى لا تحرم من الرحلة جهست ملابسك كما في الصورة ، بنطلون « تمارلستون » وحداد برقبة والعبل والمسهم ، والى اللقاء مع حلقة جديدة التجول خلالها فيدول امريكا اللاتينية:







العبدوان:

4 du lineage r

البلاء

